सहजता

‘आनन्दमय जन्मदिवस’ के लिए
गुरुमाई चिद्विलासानन्द द्वारा चुना गया एक सद्‌गुण

सिद्धयोग ध्यान-शिक्षिका गीता हद्दाद द्वारा लिखित व्याख्या

‘सहजता’ के लिए अंग्रेज़ी शब्द है Easefulness [ईज़फुलनॅस]। अंग्रेज़ी भाषा के शब्दकोश में ईज़फुलनॅस [सहजता] शब्द की परिभाषा, स्वास्थ्य व शान्तचित्तता की अवस्था के रूप में, मन की प्रशान्त स्थिति के रूप में दी गई है। संस्कृत में सहजता शब्द का एक अनुवाद है, ‘सुखम्’ जिसका अर्थ है, ‘आराम’ और ‘सहजता।’

सच्ची सहजता, अपनी ही अन्तर्निहित शान्ति की आनन्दमय स्थिति से जुड़े रहने के परिणामस्वरूप प्राप्त होती है। कठोर परिश्रम न करना पड़े या फिर भौतिक धन-सम्पत्ति हो तो उसे प्रायः एक सहजता भरा व सुखमय जीवन समझा जाता है। परन्तु बाहर से दिखने वाली सहजता व सुख इस बात की गारण्टी नहीं देते कि अन्तर-स्थिति भी सुखमय व सहजता से भरी होगी—आख़िर, किसी सुहावने दिन, झूले पर झूलते समय भी तो हमें मानसिक व्यग्रता का अनुभव हो सकता है।

इस नित्य परिवर्तनशील जगत में, सहजता की स्थिति को बनाए रखते हुए अपने क्रियाकलाप करना एक कला है जिसे हम सीख सकते हैं। इस कला को सीखने के लिए हमें प्रयत्न करना होगा और एक अत्यधिक प्रभावशाली प्रयत्न जो हम कर सकते हैं वह है, ध्यान के सहज अभ्यास को विकसित करना।

योगसूत्र में, ऋषि पतंजलि ध्यान के लिए सबसे उत्तम आसन का वर्णन करने के लिए ‘सुखम्’ शब्द का प्रयोग करते हैं :

स्थिरसुखमासनम् ॥ ३.४६ ॥

आसन स्थिर भी हो और सुखदायक यानी आरामदायक भी।[१]

यह सूत्र न केवल ध्यान के लिए उपयुक्त, बैठने की एक मुद्रा [आसन] का वर्णन करता है, बल्कि यह प्रयत्न और सहजता के बीच जो परस्पर सम्बन्ध है, उसे भी दर्शाता है जो कि आध्यात्मिक साधना का आधार ही है।

जब हम ध्यान के लिए बैठते हैं तब अपने आसन को एक सीध में रखने और उसे स्थिर बनाए रखने के लिए प्रयत्न करना होता है। आसन की यह स्थिरता हमें अपना अवधान अन्तर में केन्द्रित करने में और—सहजता से—ध्यान में उतरने में मदद करती है। जब हम दिन-प्रतिदिन ध्यान करने का दृढ़ प्रयास करते जाते हैं तो जिस शान्ति की अनुभूति हम ध्यान के दौरान करते हैं, वह हमारे हर कार्य का आधार बनने लगती है। हम पाते हैं कि ध्यान करते समय जिस प्रकार हम अपने अवधान को अपने विचारों से हटाकर पुनः अपनी आत्मा पर लाने का निर्णय लेते हैं, उसी प्रकार हम हर बार, बोलने या कोई भी कार्य करने से पहले यह निर्णय ले सकते हैं कि हम रुककर, पूर्ण सहजता के उस व्यापक और विश्रान्तिपूर्ण स्थान का स्मरण करें और उससे पुनः जुड़ जाएँ।

गुरुमाई जी हमें बताती हैं कि हम जो कार्यकलाप करते हैं, उन पर जब हम अपना ध्यान एकाग्र रखना सीख लेते हैं तो यह हमें पूर्ण स्थिरता की स्थिति तक ले जाता है, उस स्थिति तक जहाँ से सहजता का उदय होता है। गुरुमाई जी कहती हैं :

> तुम्हारे सभी कर्मों के बीच पूर्ण स्थिरता है। और अब तुम आकुलता के वशीभूत होकर नहीं, आन्तरिक मौन के कारण कोई कार्य करते हो। जब तुम्हारे कर्म यहाँ, इस आन्तरिक मौन से जन्म लेते हैं तो तुम्हें कैसे असीम आनन्द की, कैसे परम सुख की अनुभूति होती है। फिर तुम जहाँ कहीं भी जाते हो, पूरी तरह सहज रहते हो, पूरे आराम से रहते हो।[२]

अभ्यास करते रहने से हम अपने व्यस्त जीवन के बीच भी, अपनी सत्ता की नैसर्गिक सहजता के सम्पर्क में आ जाते हैं। हम अन्तर-निहित स्थिरता व शान्ति का आनन्द लेते हैं, और अन्तर-स्थिरता व शान्ति के इसी स्थान से, संसार के साथ व्यवहार करते हैं, यानी सहजता के साथ व्यवहार करते हैं।

सहजता के लिए अभिकथन

मैं हर क़दम सहजता के साथ उठाता हूँ।

[अभिकथन—वे कथन जिन्हें जागरूकता के साथ बार-बार दोहराया जाता है ताकि वे हमारी चेतना में पैठ जाएँ।]

[1] योगसूत्र ३.४६; क्रिस्टोफ़र चैपल और योगी आनन्द विराज [भाषान्तर], *The Yoga Sutras of Patanjali: An Analysis of the Sanskrit with Accompanying English Translation* [दिल्ली, भारत : श्रीसत्गुरु पब्लिकेशन्स, १९९०] पृ. ७७।

[2] गुरुमाई चिद्विलासानन्द, "Look at This World and See God Everywhere," *Darshan* पत्रिका, अंक ३२, *Honoring Work*, पृ. ७०।

©२०२० एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।